

## Organisation de l'entraînement : semaine type

Jours	Organisation	
<b>Lundi</b> Groupe 1 : effectif 15 Groupe 2 : effectif 17	<b>Séquence 1</b> : 17 H - 18 H 30 : G1 & G2 avec F CADEI / V KELLER / D ROCHETTE	<b>Constantes :</b> Travail de proprioception, Travail duel avec GB. Travail de transmission
	<b>Thèmes dominants :</b> Séance avec <u>renforcement musculaire</u> (gainage, ht et bas du corps, bondissements, ... ) + travail des capacités motrices (attraper, sauter, lancer, coordinations et dissociations de base ou spécifiques sur du 1c1 défensif p.e.)  Séance à dominante duel 1/1  Séance de récupération pour les jeunes ayant joués le dimanche (à vérifier temps de jeu et déplacement et besoins individuels).	
<b>Mardi</b> matin	10 h – 12 H : Élèves de terminale Séance de musculation avec Didier R.	
<b>Mardi</b> soir Groupe 1 : effectif 15 Groupe 2 : effectif 17	<b>Séquence 1</b> : 12 H 30 -13 H30 : GB + Joueuses avec B THIEVENT <b>Séquence 2</b> : 15 h 30 – 17h00 : G1 avec B THIEVENT et D ROCHETTE <b>Séquence 3</b> : 17h00 – 18h30: G2 avec F CADEI et B THIEVENT	<b>Constantes :</b> Travail de proprioception, Travail duel avec GB. Travail de transmission Récupération fin de séance
	<b>Thèmes dominants :</b>	
<b>Mercredi</b> Groupe 1 : effectif 12 Groupe 2 : effectif 17	<b>Séquence 1</b> : 15 H 30 -17 H : G1, L. LEGRAND / V. KELLER <b>Séquence 2</b> : 17 h – 18 H 30 : G2, F CADEI / D. ROCHETTE	<b>Constantes :</b> Travail de proprioception, Travail duel avec GB. Travail de transmission Récupération fin de séance
	<b>Thèmes dominants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situations sur « grand espace » : 1 c 0, 2 c 0 ... 4 c 3 avec volonté de prendre de vitesse, de gérer (voir et agir) l'espace (profondeur, écartement, prise d'initiative dans les espaces libres)</li> </ul>	

<b>Jeudi matin</b>	<b>10 h – 12 H : Élèves de première</b> <b>Séance de musculation avec Didier R.</b>	
Jeudi soir Groupe 1 : effectif 12 Groupe 2 : effectif 17	<b>Séquence 1</b> : 15 H 30 -17 H : G1, avec L. LEGRAND	<b>Constantes :</b> Travail de proprioception, Collaboration GB / def. Récupération fin de séance
	<b>Séquence 2</b> : 17 h – 18 H 30 : G2 avec F. CADEI	
	<b>Thèmes dominants :</b> travail de type « organisation collective » <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail sur principes fondamentaux du jeu d'attaque (occupation de l'espace, équilibre de l'attaque, principes d'attaque des défenses),</li> <li>- Travail sur organisation collective de défense type 1-5 H à H ou 1-5 type Zone</li> <li>- Travail sur des enclenchements de base</li> <li>- P.e. sous forme de jeu dirigé, jeu à thème, ..., alternance des formes et principes défensifs.</li> </ul>	
<b>Vendredi</b>	Entraînement club.	

### Spécifique handball

*En défense* : nous devons les amener à développer leur capacité à prendre en charge leur adversaire direct et poser « les principes » d'une relation à 2 avec le partenaire proche.

***Distance de combat / profondeur, équilibre / mobilité / dynamisme, contact / impact, Communication avec partenaire proche***

*En attaque* : nous devons les amener à développer leur sens de l'initiative vers un duel avec le GB de manière permanente tout en permettant la conservation du ballon / continuité du jeu et la création d'une situation favorable pour les partenaires.

***Occupation de l'espace / Jeu sans ballon, étagement, mobilité / équilibre / dynamisme, Attaque de balle, timing d'engagement, Prise de vitesse / gain d'espace, qualité dans la sortie de balle***

***A proscrire : dribble inutile, neutralisation, faute de passe.***

### Préparation Physique

Nous devons porter une attention particulière sur,

Le travail de musculation 1 à 2 fois / semaine en salle de musculation avec Didier :  
1 fois / semaine en autonomie à la fin de l'entraînement.

Programmes musculation/Renf musc en autonomie

Programme 1 (avec appareils)

- Distribué en fonction des évaluations et des cycles par D.Rochette.

Programme 2 (Abdominaux /Gainages)

- 30 secondes en isométrie sur les coudes face au sol
- 30 secondes en isométrie latérale droite
- 30 secondes en isométrie latérale gauche
- 200 abdominaux (peu d'amplitude, beaucoup de vitesse) en variant les exercices.
- 50 abdominaux (grande amplitude, peu de vitesse)
- 50 pompes en variant l'ouverture des épaules.

Programme 3

- Course 20 minutes avec accélérations sur les longueurs et récupération sur les largeurs (nombre, durée et temps de récupération précisé selon cycles)

## Comportements attendus POUR LA MISE EN PLACE DES THEMES DE DEFENSE.

Système	Consignes pour mettre en place le projet collectif	Critères de réussite pour l'équipe	Ce que nous devrions pas voir ...	Çà ne veut pas dire ....
<b>Homme à Homme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se repartir les attaquants</li> <li>- M'aligner pour pouvoir changer, savoir me placer ds la profondeur / à mes partenaires</li> <li>- Me mettre entre mon adversaire (son bras, sa course) et ma cage</li> <li>- Flotter un peu mais pas trop, je ne dois pas aider si ce n'est pas nécessaire (protection plus marqué du centre)</li> <li>- Tout le corps est orienté vers mon adversaire direct.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une attaque en difficulté pour aller dans la profondeur et vers le centre (excentrer et repousser)</li> <li>- Les défenseurs échangent leurs attaquants</li> <li>- Un jet francs dès qu'il y a danger / protection du but</li> <li>- peu de situation d'aide du partenaire proche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des attaquants qui cours dans le dos de la défense</li> <li>- Un défenseur N° 3 souvent devant l'attaquant</li> <li>- Un défenseur jouant souvent sur les trajectoires possible de passe</li> <li>- Un défenseur N° 1, lorsque son partenaire N° 2 excentre l'attaquant, venir aider prématurément</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que des situations de harcèlement, dissuasion et interception ne pourront pas être reconnues et exploités.</li> <li>- qu'il n'existe que de la neutralisation. Neutraliser que quand ce n'est la dernière ressource pour protéger le but.</li> </ul>
Pour aller plus loin ...	<p>L'objectif est <b>en priorité</b> : le protection du but par des intentions de, <b>en priorité</b>, répartition des attaquants, excentrer et repousser. Nous devons amener les joueurs à <b>repérer</b> leur adversaire direct, le placement et déplacement de cet adversaire en relation avec des partenaires défenseurs pour assurer la protection du but et interdire l'accès des zones favorable de tir.</p> <p>La neutralisation restant que l'ultime solution dans la protection du but</p> <p>La <u>disposition géographique de départ, par la répartition des attaquants, peut changée (glissement ou entrée).</u></p> <p>Un attaquant dans le dos d'un défenseur et 2 attaquants dans la proximité d'un seul défenseur peuvent être des signes d'échec en défense.</p> <p>Ces principes peuvent être respecter dans différents « <b>dispositifs</b> » : 0-6 ; 1-5 ; 3-3 ; 3 – 2 - 1</p>			
Capacités :	<p>Capacité à s'organiser juste avant le duel (regard, dynamisme, appuis au sol...)</p> <p>Capacité à s'opposer à son adversaire direct : dans un volume/ espace ds la largeur et dans la profondeur (fait reculer, excentre l'adversaire).</p> <p>Qualité des appuis, largeur, « entourer l'Attaquant ».</p> <p>Qualité du « tempo de sortie », volonté d'aller dans l'impact / au moment de la réception.</p> <p>Eventuellement Qualité de la neutralisation. (orientation, dans le bras, dans la course, mobilité, solidité).</p> <p>Efficacité : capacité à gagner le duel / initiatives / opposition</p> <p>Capacité à coopérer :</p> <p>Qualité dans la reconnaissance des situations d'aide</p> <p>Qualité dans alignement/changement/glissement ; gestion de son placement ds la profondeur / aux partenaires</p>			

# **Comportements attendus POUR LA MISE EN PLACE DES FONDAMENTAUX DU JEU EN ATTAQUE**

Objectifs : marquer ou ouvrir les espaces :

Ordre des intentions :

## 1. MARQUER

**J'ai le ballon**, je dois m'organiser pour marquer, de près ou de loin....

Prendre de vitesse le GB

Prendre le GB à contre pieds

« Traverser » le GB

Contourner le GB

EC de reconnaître une situation favorable de tir

EC d'accéder à plusieurs espaces de la cible (s'organiser pour)

EC de déclencher le tir de vite à tard

EC d'anticiper sur le jeu du GB (repérer ses attitudes préférentielles)

## 2. PERMETTRE A MA PARTENAIRE DE MARQUER

**J'ai le ballon**, je ne peux pas marquer .....

Amener / fixer un défenseur pour libérer un espace pour un partenaire

EC de me positionner face ou par rapport à mon intervalle

EC de courir dans cet intervalle avec la volonté d'accéder au tir (sans fermer l'espace le plus cohérent à exploiter)

EC de passer le ballon à plusieurs partenaires (s'organiser pour).

EC de gagner une position, de protéger un espace de réception, de perturber le flottement défensif.

## **PROJET DE JEU POLE FEMININ**

### **Préalables essentiels**

Occupation du terrain (écartement, profondeur, équilibre offensif DC-PVT)  
Orientation dans le placement (perception, timing d'engagement, attaque de balle)

« Gagner sur grand espace »

### **Idée générale Incontournable :**

Défendre et monter la balle.

### **Défense**

Deux dispositifs essentiels : 1/5 et 0/6  
Un système : Zone

### **Montée de balle**

1. Marquer,
2. Avancer pour marquer,
3. Donner la balle devant pour que ma partenaire marque,
4. Jeu de transition (rentrée d'aînière à l'opposée de la balle)

### **Attaque placée**

1. Jeu direct

Jouer seule ou à deux pour marquer directement (gagner un duel direct)

Bloc sur N°2, prise de bloc.

Bloc sur N°1, prise de bloc

2. Jeu avec enclenchements simples sur défense étagée

Pivot poste et entrée du DC

Ouverture d'espace DC

Entrée AL

Entrée AR

- 2bis. Jeu avec enclenchements simples sur défense alignée

Espagnol

Espa pas gnol (ou 4)

Croisés DC/AR

Croisés AR/AR

3. Jeu avec enclenchement combiné sur défense étagée

Ouverture d'espace DC + entrée d'AL opposé ballon.

Pivot poste / espagnol + entrée d'AL opposé ballon.

- 3bis. Jeu avec enclenchement combiné sur défense alignée

Espa pas gnol (ou 4) + croisé AR/AR